

# 津田左右吉物語

## 第16回

### 規則正しい日課

左右吉の生活は研究と一体化し、規則正しい日々でした。研究と読書で、頭脳を酷使する日々が続きました。

左右吉の就寝は、夜11時が日課でしたが、不眠症がちで目覚めも早かったようです。朝、未明に冷水摩擦と自己流の柔軟体操で1日が始まり、散歩に出かけて日の出を望みました。冷水摩擦と散歩の習慣は青年時代に始まり、晩年になっても変わりませんでした。

左右吉は決してがっちりした体つきではなく、体重は40kgを下回っていました。青年教師時代には「人、称して僕をメラソコリーといえり」と悩んだこともありました。

壮年期には、研究の過労で病気になるりましたが、生涯研究を続けました。それは、規則正しい日課・適度の食事（少量と栄養摂取）と徹底したそしゃく・健康法・禁煙少酒、さらに旺盛な研究意欲を保った結果であると、敬服されています。



▲左右吉（右）と津ね婦人